Курица с грибами

На 100 грамм:
Калорийность: **82,76 ккал.**
Белки: **13,11 г.**
Жиры: **2,17 г.**
Углеводы: **2,19 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-s-gribami/

Ингредиенты:
- куриное филе - 500 г
- шампиньоны - 250 г
- йогурт натуральный - 1 ст
- луковица - 1 шт
- оливковое масло - 1 ст. л
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Грибы и лук нарезать пластинками, обжарить в небольшом количестве масла на сковороде. На куске филе сделать неглубокие надрезы, чтобы быстрее пропеклось, в форму для запекания выложить половину грибов, сверху положить грудку, сверху оставшиеся грибы. Сверху вылить пару столовых ложек воды из-под грибов, йогурт и поставить запекаться при (примерно) 170 градусах на 25-30 минут.